

Globesity: la piaga mondiale dell'obesità - Parte I

Elisabetta Verardi - Traduttrice e Interprete freelance, Associata AITI

Il sovrappeso e l'obesità sono oramai considerate patologie di carattere epidemico e per sottolinearne il grado di diffusione l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha coniato il termine *globesity*, un *blend* tra *global* e *obesity*¹.

L'obesità globale affligge non solo i Paesi sviluppati, ma anche quelli in via di sviluppo. Spesso tale piaga deve essere combattuta negli stessi territori dove da anni si lotta contro malnutrizione e denutrizione. L'illogica "convivenza" di due problematiche agli antipodi costringe tali Paesi ad affrontare quello che è stato definito *double burden*², ovvero 'doppio onere'. A livello di assistenza e strategie di prevenzione, ma anche e soprattutto per quel che concerne i costi sanitari che ne conseguono, tali Paesi combattono su due fronti: nutrire gli ancora numerosi affamati e, prevalentemente nelle aree urbane, cercare di limitare il crescente numero di soggetti in sovrappeso.

Un ulteriore aspetto preoccupante è che sovrappeso e obesità colpiscono non solo la popolazione adulta, ma sono in allarmante aumento tra adolescenti³ e bambini⁴. Recentissime stime confermano che in Italia un bambino su tre è obeso⁵ e questo non costituisce solamente un fattore di rischio che favorirà quasi certamente l'insorgenza di numerose patologie croniche gravi, ma anche un elemento che porterà la spesa sanitaria ai limiti della sostenibilità⁶.

Alcuni studi condotti in Italia stimano che entro il 2015 i soggetti obesi potrebbero aggirarsi attorno ai 20 milioni, rappresentando più del 20% della spesa pubblica⁷. Per correre ai

¹ <http://www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/>

² www.fao.org/Ag/magazine/0602sp1.htm

³ <http://www.guardian.co.uk/theobserver/2012/mar/18/big-issue-childhood-obesity>

⁴ <http://www.salute.gov.it/dettaglio/pdPrimoPiano.jsp?id=92&sub=0>

⁵ http://www.corriere.it/salute/nutrizione/12_luglio_17/obesita-costi-sanitari_8abd3f22-cfe4-11e1-85ae-0ea2d62d9e6c.shtml

⁶ *ibidem*

⁷ http://www.repubblica.it/salute/alimentazione/2012/02/16/news/allarme_obesit_nel_2025_saranno_20_milioni_un_costo_sociale_inostenibile-29979401/

ripari, lo scorso ottobre il governo della Danimarca ha introdotto la cosiddetta *fat tax*⁸ sul *junk food*, ovvero una tassa su cibi e bevande ricchi di grassi saturi e di zuccheri considerati i principali responsabili della *globesity*. Il nostro Paese, ma anche gli Stati Uniti, che detengono il triste primato per numero di persone obese o in sovrappeso, l'Inghilterra⁹, la Germania, la Spagna e la Francia hanno avanzato la stessa proposta sollevando, come prevedibile, moltissime polemiche e proteste.

Nell'ambito dei Giochi Olimpici che si sono disputati a Londra, molte associazioni che sostengono programmi anti-obesità e anche numerosi nutrizionisti hanno obiettato sul fatto che gli sponsor principali di un evento sportivo di tale portata, che dovrebbe essere un inno alla salute e alla forma fisica, fossero proprio McDonald's¹⁰ e Coca-Cola. Le critiche sono state e continuano a essere numerose¹¹, ma è anche vero che questi colossi industriali hanno dato vita a varie iniziative per promuovere il 'mangiar sano'.

L'*European Association for the Study of Diabetes* (EASD)¹² ha definito l'obesità «il più importante problema di salute pubblica in tutto il mondo»¹³. Il fenomeno è particolarmente preoccupante, poiché coinvolge un numero sempre maggiore di bambini. Un bambino in sovrappeso o addirittura obeso ha altissime probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari, del sistema scheletrico, il diabete¹⁴ e alcuni tipi di cancro come ad esempio quello del colon o del seno.

Sovrappeso e obesità sono patologie facilmente prevenibili e la loro diffusione è da imputare principalmente a errate abitudini alimentari e a uno stile di vita sedentario. L'insieme di questi fattori costituisce il cosiddetto *obesogenic environment*¹⁵, definito come «*an environment causing obesity*»¹⁶. Il termine *obese* unito al suffisso *-genic*, che afferisce al 'generare', al 'creare', descrive proprio quell'ambiente che favorisce l'aumento di peso

⁸ <http://www.forbes.com/sites/davidmaris/2012/04/19/is-a-tax-on-obesity-in-americas-future/>

⁹ <http://www.guardian.co.uk/society/2012/may/16/fat-tax-unhealthy-food-effect>

¹⁰ <http://www.foodloversdiary.com/bad-stuff/obesity-official-fat-sponsor-of-the-olympics/>

¹¹ <http://www.guardian.co.uk/society/2012/jul/17/junk-food-no-place-olympic-lineup>

¹² http://www.easd.org/easd/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=435

¹³ <http://www.barillacfn.com/news/nw-obesita-impatti-salute/>

¹⁴ http://www.repubblica.it/salute/medicina/2011/06/26/news/diabete_san_diego-18241909/

¹⁵ <http://www.unce.unr.edu/publications/files/hn/2010/fs1011.pdf>

¹⁶ <http://dictionary.reference.com/browse/obesogenic>

dell'individuo¹⁷. L'ambiente obesogenico^{18,19} è quello in cui mancano spazi verdi, opportunità di praticare attività fisica, dove tutto ruota attorno alla sedentarietà, alla "legge del telecomando"²⁰ e dove non vengono applicate corrette abitudini alimentari. Per eliminare o almeno provare a trasformare il *built environment*²¹, cioè edifici, strutture, sistema di trasporto, in un *leptogenic environment*, ovvero quell'ambiente «*inducing a reduction in weight*»²², le città dovrebbero investire in strutture quali piste ciclabili, aree per praticare *jogging*, parchi e aree attrezzate atte a favorire la pratica dell'attività fisica²³, trasformandosi così nelle cosiddette *slim city* come la città di Oslo, in Norvegia.

Oslo è stata definita la città in cui maggiormente l'ambiente incoraggia a mettere in pratica abitudini di vita sane con un conseguente benessere psico-fisico dell'individuo²⁴.

Oltre al *built environment*, vi sono altri elementi che influiscono sull'obesità quali il *food environment*, ovvero il tipo di cibo disponibile e il relativo costo e, ovviamente, le nuove tecnologie. La presenza di numerosi elettrodomestici e di sofisticati dispositivi è, infatti, in grado di modificare il modo in cui le persone svolgono determinate mansioni riducendo, in molti casi, il dispendio energetico.

I fattori sopra descritti rivestono certamente una grande importanza, ma non si deve dimenticare che all'origine del sovrappeso e dell'obesità, seppur in percentuale notevolmente ridotta, vi sono anche cause di tipo organico, ad esempio fattori ereditari, ipotiroidismo, ecc., e proprio per questi soggetti la lotta all'obesità diventa una sfida davvero difficile.

Dal punto di vista strettamente morfologico, l'obesità può essere suddivisa in due categorie che il medico marsigliese Jean Vague ha denominato biotipi costituzionali o

¹⁷ <http://www.worldwidewords.org/turnsofphrase/tp-obe1.htm>

¹⁸ <http://www.bis.gov.uk/assets/foresight/docs/obesity/03.pdf>

¹⁹ <http://www.nature.com/ijo/journal/v30/n11/full/0803326a.html>

²⁰ <http://www.obesita.org/index.php?option=content&task=view&id=361>

²¹ <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/globalization-and-obesity/>

²² <http://www.wordnik.com/words/leptogenic>

²³ http://archiviostorico.corriere.it/2010/marzo/04/Lotta_alla_globesita_Piu_spazi_co_7_100304026.shtml

²⁴ <http://www.obesita.org/index.php?option=content&task=view&id=361>

morfotipi. Possiamo quindi distinguere tra *Upper Body Segment Obesity*²⁵ (UBSO)²⁶ o *android obesity* detta anche obesità androide, viscerale, troncolare o “a mela”, ove il tessuto adiposo è distribuito principalmente nella regione toracica, addominale e dorsale, e *Lower Body Segment Obesity*²⁷ (LBSO)²⁸ o *gynoid obesity*, definita anche obesità periferica, sottocutanea o “a pera”, ove il tessuto adiposo si concentra principalmente nella parte inferiore dell'addome, sui glutei e sugli arti inferiori.

Quando è corretto parlare di obesità e non semplicemente di sovrappeso?

Overweight e *obesity* sono termini che indicano condizioni differenti e specifiche, e non dovrebbero essere usati indifferentemente. Il parametro che consente di fare una distinzione è il *Body Mass Index* ovvero l'“Indice di Massa Corporea”. Si tratta di un dato biometrico largamente utilizzato, ma che non tiene però conto della massa muscolare, del tipo di corporatura, del sesso e del gruppo etnico di appartenenza dell'individuo²⁹, e per questo molti nutrizionisti ed esperti lo considerano un parametro non sempre attendibile.

Rientrano nella categoria degli individui in sovrappeso i soggetti con un Indice di Massa Corporea compreso tra i 25 e i 30, mentre coloro che presentano valori superiori a 30 rientrano decisamente nella categoria degli obesi³⁰. Gli individui con Indice di Massa Corporea superiore a 40 sono affetti da *severe* o *morbid obesity*, «*an excess of body fat, or weight of 100 pounds over ideal body weight, that increases the risk of developing cardiac and endocrine disturbances, including coronary artery disease and diabetes mellitus, as well as some kinds of cancer*»³¹.

Morbid obesity rappresenta una condizione patologica grave³² e per questi pazienti, per i quali le diete risultano oramai inefficaci e praticare attività fisica è impossibile, proprio a

²⁵ <http://www.my-personaltrainer.it/dimagrire/obesita-androide-ginoide.html>

²⁶ [http://www.acronymfinder.com/Upper-Body-Segment-Obesity-\(UBSO\).html](http://www.acronymfinder.com/Upper-Body-Segment-Obesity-(UBSO).html)

²⁷ <http://www.my-personaltrainer.it/dimagrire/obesita-androide-ginoide.html>

²⁸ [http://www.acronymfinder.com/Lower-Body-Segment-Obesity-\(LBSO\).html](http://www.acronymfinder.com/Lower-Body-Segment-Obesity-(LBSO).html)

²⁹ http://www.noo.org.uk/NOO_about_obesity/measurement

³⁰ <http://www.eufic.org/article/it/malattie-legate-alimentazione/obesita/expid/basics-obesita-sovrappeso/>

³¹ Mosby's Medical Dictionary, 8th Edition, 2009, Elsevier.

³² <http://www.urmc.rochester.edu/hh/services-centers/bariatrics/morbid-obesity.cfm>

causa dell'eccesso di peso, viene presa in considerazione la *bariatric surgery*³³ o *weight loss surgery* di cui parlerò diffusamente nelle prossime pubblicazioni. Si tratta di un *treatment of last resort* ovvero un 'trattamento estremo' a cui sottoporre quei pazienti la cui vita è messa in pericolo dall'obesità.

Per la misurazione di sovrappeso e obesità sono state messe a punto tecniche nuove e non invasive. Tra queste si annovera la tecnica nota come *Waist to Hip Ratio (WHR)*³⁴ che consiste nella misurazione del rapporto tra girovita e fianchi fornendo un'indicazione abbastanza accurata della distribuzione della massa adiposa. Se il rapporto girovita-fianchi è superiore al valore di 0.95 per gli uomini e 0.8 per le donne, vi è il concreto rischio di sviluppare serie patologie.

Largamente utilizzato anche il metodo denominato *Skin Fold Thickness*³⁵, 'plicometria' o 'analisi plicometrica', consistente nella misurazione del pannicolo adiposo mediante l'uso di un calibro meccanico a pinza chiamato appunto plicometro. L'*adipose skinfold*, ovvero 'plica adiposa', deve essere misurata in punti particolari del corpo quali la zona ascellare, sottoscapolare, addominale, sul tricipite, bicipite, nell'area sovrailiaca e sul polpaccio, tenendo lo strumento correttamente orientato.

Assieme a metodi ormai collaudati quali la tomografia computerizzata e la risonanza magnetica, per misurare la plica adiposa è oggi ampiamente utilizzata la *bioelectrical impedance analysis (BIA)*³⁶, ossia la 'bioimpedenziometria'³⁷. Si tratta di un esame di tipo bioelettrico e non invasivo che misura la resistenza al passaggio di un segnale elettrico e che consente di definire con precisione il quantitativo di *fat mass (FM)*, 'massa grassa', *fat free mass (FFM)*, 'massa magra', *extracellular water (ECW)*, 'acqua extracellulare' e *intracellular water (ICW)*, 'acqua intracellulare'³⁸.

L'interesse per l'obesità e il sovrappeso ferve, le case farmaceutiche immettono continuamente sul mercato nuovi farmaci e presto sarà presentato un vaccino che sta

³³ <http://thebariatricsurgeryresource.com/weight-loss-surgery-basics/what-bariatric-surgery/>

³⁴ http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241501491_eng.pdf

³⁵ http://www.noo.org.uk/NOO_about_obesity/measurement

³⁶ <http://www.nutritionj.com/content/7/1/26/>

³⁷ <http://www.obesita.org/index.php?option=content&task=view&id=258>

³⁸ <http://www.nutri-life.it/bioimpedenza/>

dando risultati incoraggianti sui topi³⁹. *Obesity is reshaping the world*⁴⁰ e questo è fenomeno preoccupante: le più importanti case automobilistiche⁴¹ stanno progettando prototipi per obesi. Le compagnie aeree, i teatri, gli ospedali, le ambulanze, gli stadi e addirittura i forni crematori stanno ipotizzando *larger sizes* per andare incontro alle esigenze dei soggetti obesi⁴². Ovviamente i soggetti obesi o in sovrappeso devono essere tutelati, supportati e non discriminati, ma è davvero questa la strada giusta da perseguire? Creare un mondo *oversize* non sarà, come alcuni ipotizzano, solo un modo per incrementare l'*obesity business*?⁴³

Dizionari cartacei

Il Gould Chiampo, Zanichelli/McGraw-Hill, 1988.

Illustrated Medical Dictionary, The British Medical Association, 2008.

Il Ragazzini 2011, Zanichelli.

Dizionari online

<http://www.macmillandictionary.com/>

<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/>

<http://www.merriam-webster.com/>

<http://oxfordparavia.it/>

<http://thesaurus.com/>

http://www.treccani.it/magazine/lingua_italiana/neologismi

³⁹ <http://www3.lastampa.it/scienza/sezioni/news/articolo/lstp/461791/>

⁴⁰ <http://www.bbc.co.uk/news/magazine-12354738>

⁴¹ http://www.repubblica.it/motori/attualita/2011/11/03/news/motori_obesi_al_volante-24293157/

⁴² <http://www.bbc.co.uk/news/magazine-12354738>

⁴³ <http://economia.liquida.it/focus/2012/07/17/il-business-dell-obesita/>

Sitografia

<http://www3.lastampa.it/>

<http://www.acronymfinder.com>

<http://archivistorico.corriere.it/>

<http://www.barillacfn.com/>

<http://www.bbc.co.uk/>

<http://www.bis.gov.uk/>

<http://www.corriere.it/>

<http://dictionary.reference.com/>

<http://www.easd.org/>

<http://economia.liquida.it/>

<http://www.economist.com/>

<http://www.eufic.org>

<http://www.fao.org/>

<http://www.foodloversdiary.com/>

<http://www.forbes.com/>

http://www.globalist.it/Detail_News_Display?ID=30140

<http://www.guardian.co.uk/>

<http://www.hsph.harvard.edu/>

<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Globesity>

<http://www.my-personaltrainer.it>

<http://www.nature.com/>

<http://www.noo.org.uk/>

<http://www.nutri-life.it/>

<http://www.nutritionj.com/>

<http://www.obesita.org/>

<http://www.repubblica.it/>

<http://www.salute.gov.it/>

<http://www.sicob.org>

<http://www.sustainweb.org/olympicfood/>

<http://thebariatricsurgeryresource.com/>

http://www.treccani.it/magazine/lingua_italiana/neologismi

<http://www.unce.unr.edu/>

<http://www.urmc.rochester.edu/>

<http://www.who.int/>

<http://whqlibdoc.who.int/>

<http://www.wordnik.com/>

<http://wordspy.com/words/globesity.asp>

<http://www.worldwidewords.org/>